MŮJ PRVNÍ ROK
měsíc po měsíci

Viktorka a její 1. měsíc života

2. část

Takto Viktorie roste

Porodní míry		
po narození	51 cm	3 630 g
1. měsíc	56 cm	4 320 g

Rodina je doma!

Po třech dnech v porodnici si rodiče přinesli domů svůj malý poklad, dcerku Viktorii. Uložili spící miminko do připravené postýlky a dívali se na ně, a dívali...

Maminka se dojetím rozplakala, když si uvědomila, že teď už jsou a budou rodina. K slzám mívají novopečené maminky vůbec v prvních týdnech po porodu blízko, a to jak k slzám štěstí, tak i slzičkám provázejícím poporodní splín. Na to by měli být připraveni i tatínkové, aby nebyli proměnlivými náladami svých partnerek zaskočeni. Zvýšená senzitivita šestinedělek je dána hormonálními změnami, které v organizmu ženy po porodu probíhají, počáteční nejistotou v péči o miminko i přívalem citů a emocí. Viktorčinu maminku nejvíc trápilo, když malá začala plakat a ona nevěděla, z jakého důvodu pláče a jak má své dcerce pomoci. Během prvních dvou týdnů ale splín pomalu odezněl s tím, jak se postupně maminka stávala zkušenější a zaběhla si svůj režim.

Úřadování...

Po příchodu domů museli rodiče vyřídit i nezbytné formality. Ještě v porodnici odevzdali matrikářce vyplněný dotazník podepsaný oběma rodiči a oddací list. Týden po porodu si tatínek na matrice vyzvedl rodný list své dcery (a dostal zpět oddací list).

Další povinností rodičů bylo nahlásit zdravotní pojišťovně (stejné, u které je pojištěna i maminka) nového pojištěnce. Formulář pro přihlášení našli Viktorčini rodiče na internetových stránkách pojišťovny a vyplněný odeslali poštou. Kartička jim přišla rovněž poštou po třech týdnech.

Na internetu je možné najít a stáhnout si také formulář žádosti o porodné, a to na **https://forms.mpsv.cz/sspforms/**. K vyplněnému formuláři rodiče přidali ještě kopii ob-

Nestlé BEBA

čanského průkazu (maminky nebo tatínka) a kopii rodného listu Viktorky a zanesli vše do podatelny na příslušném obecním úřadu, který jim následně porodné vyplatí.

Návštěva u pediatra

Ještě před porodem si rodiče vyhlédli pro svoje děťátko dětského lékaře. Hned po příchodu z porodnice se mu telefonicky ohlásili a domluvili si termín první návštěvy na 6. den Viktorčina života. Lékař při návštěvě převzal propouštěcí zprávu z porodnice a pečlivě miminko prohlédl, zvážil a změřil (Viki vážila 6. den po porodu 3 550 g, tedy o 80 g méně než při narození). Poučil maminku o kojení a správné péči, ukázal jí polohy, ve kterých je možné nechat děťátko odříhnout, přiblížil harmonogram očkování a dal jí doporučení na vyšetření kyčlí. Také předepsal Viktorce vitamíny D a K v kapkách. Jednu kapku vitamínu D, který je důležitý pro správný růst a pevnost kostí, kape maminka Viktorce do pusinky každý den a jednu kapku vitamínu K jako podporu tvorby srážlivých faktorů v krvi bude Viki dostávat v prvním měsíci jednou za týden.

Jak se Viki projevuje a jak vypadá

Typické novorozenecké znaky se postupně vytrácejí. Viki už se neloupou nožičky a ručičky a pupíček má zcela zahojený. Pomalu jí zesvětlují oční duhovky a také vlásky, které zároveň trošku vypadávají. Na hlavičce se pod vlásky objevily bělavé až nažloutlé šupinky zvané seborea. Pokud by jich bylo více, může je maminka potřít dětským olejem a vyčesat jemným kartáčem pro kojence. Z povrchu nosíku se již ztratila milia, drobné bílé pupínky. Pokožka naší malé figurantky je stále velmi jemná a citlivá a v teplých dnech se na ní objevují potničky, drobné pupínky z přehřátí. Zatím se ještě na levé paži nevytvořila Viktorce reakce na očkování proti TBC (tuberkulóze), které dostala v porodnici. Ručičky má Viki stále zaťaté do pěstiček a nohy pokrčené směrem k tělíčku.

Stejně jako všechna zdravá miminka i Viki přišla na svět vybavena některými reflexy. Kromě sacího a polykacího reflexu jsou nejpatrnější reflexy úchopový (někdy zvaný opičí) a Moorův (tzv. úlekový objímací). První jmenovaný se projevuje tak, že Viktorka pevně sevře vše, co dostane do ručičky. Sevření je překvapivě silné, v prvních dnech se dokonce dala Viki držící se prstů dospělé osoby zvednout do sedu. Morův reflex můžou rodiče zaznamenat, když se jejich děťátko lekne například hlasitějšího zvuku nebo náhlé změny své polohy. V takové chvíli prudce rozhodí do stran ruce s rozevřenými dlaněmi a nohy.

Nestlé BEBA

Viki ještě většinu dne prospí, ale již má během dne stále více chvilek, kdy je vzhůru a vnímá svět kolem sebe. Očima dokáže zafixovat pohybující se předmět nebo tvář a otáčí za nimi hlavu. Líbí se jí hrací kolotoč, který má zavěšený nad postýlkou. Ráda se také nosí v náručí, pozoruje své okolí a rozezná maminčin a tatínkův hlas. Dokáže na chvíli ve vzpřímené poloze nebo na bříšku udržet hlavičku a začala se vědomě usmívat. Režim dne se zcela přizpůsobil kojení. Viktorka se budí na kojení ve dne i v noci po třech hodinách. Pije většinou kolem 15 minut. V prvních týdnech následuje po každém kojení „nadílka“ do plenek, a tak musí rodiče přebalovat 8krát za den. Při přebalování a omývání zadečku maminka kouskem buničiny s dětským olejem také opatrně směrem odpředu dozadu otře pohlaví holčičky a současně mírně oddálí malé pysky, aby předešla možným srůstům v okolí vchodu poševního. I když se Viktorka narodila do horkého léta, důsledným omýváním zadečku a preventivním mazáním mastí proti opruzeninám se zatím mamince daří ušetřit dcerku nepříjemností s opruzeninami. První dva týdny měla maminka trochu starost s tím, že si Viktorka po kojení skoro nikdy neodříhla. Nosila ji ve všech polohách, které jí pediatr ukázal, ale bez výsledku. Naštěstí Viki netrápily větříky. Ve třetím týdnu nastala změna a Viki si po kojení odříhne občas tak, že jí vyskočí z pusinky i trošku mlíčka. Často také mívá škytavku. Maminka s úsměvem vzpomíná na to, že Viki škytala, ještě než se narodila, až z toho mamince někdy nadskakovalo bříško.

Laktační krize

V prvním měsíci zažila maminka také první laktační krizi, která ji zneklidnila. Z ničeho nic se totiž stalo, že Viktorce přestalo stačit mléko. Po obvyklé čtvrthodině sání začala prs pouštět, plakat, celkově byla neklidná a ozývala se na kojení v kratších intervalech. Pro maminku to bylo velmi stresující a pocit, že nedokáže své děťátko dosyta nakrmit, ji velmi trápil. Věděla ale, že je to v tomto věku dítěte běžné. Jde o takzvaný růstový spurt miminka, kdy dočasně přestane stačit produkce mléka v prsou zvýšené poptávce ze strany děťátka. Řešením je častěji dítě k prsu přikládat a během jednoho kojení i několikrát vystřídat oba prsy. Tvorba mléka se řídí zákonem nabídky a poptávky. Čím více děťátko saje, tím více mléka se tvoří. Většinou se stav do 24 až 48 hodin vyrovná.

Maminka nesmí zapomínat na dostatečný příjem tekutin a nesmí přestat věřit své schopnosti dítě kojit. Také v případě malé Viktorky a její maminky se během jednoho dne vše upravilo. Pokud laktační krize trvá déle než dva dny a mléka se stále nedostává je nutné toto konzultovat s pediatrem. Pediatr dítě vyšetří a pokud dojde k závěru, že děťátko klinicky neprospívá, může doporučit dokrmit miminko náhradní kojeneckou výživou vhodnou od narození, ideálně s HA úpravou bílkoviny. I v takovém případě by ale maminka měla dokrmovat některou alternativní metodou a ne z lahve se savičkou.

Kontrola kyčlí

Ve střední Evropě je relativně vyšší výskyt vývojové dysplazie kyčelních kloubů. Znamená to, že některé děti nemají dokončený vývin kyčelních kloubů nebo mají špatné vzájemné postavení kloubní hlavice vůči kloubní jamce. Pro další vývoj děťátka je velmi důležité včasné odhalení takového stavu, proto jsou kyčle kojence vyšetřeny celkem třikrát během prvních čtyř měsíců života. Také Viktorku prohlédl ortopéd a doporučil preventivní balení „na široko“. Přes jednorázovou plenku dává maminka holčičce ještě klasickou látkovou plenu složenou nejdříve na třetiny a pak na polovinu tak, že tvoří pruh asi 15–20 cm široký. Na další kontrole po šesti týdnech se rodiče dozvědí, jestli budou muset v balení „na široko“ ještě pokračovat.

Procházky

Kočárek rodiče vybírali pro Viktorku dlouho a pečlivě, a proto se maminka velmi těšila na první procházky. Protože byla venku v té době velká horka, dočkala se až desátý den po porodu. Obecně platí, že ve vedrech nebo naopak klesne-li teplota pod 5 stupňů pod nulou, případně fouká-li silný vítr, je rozumnější si procházku odpustit. Jinak je možné (a vhodné) chodit ven každý den, nejlépe vždy ve stejnou dobu. Pochopitelně volíme k procházkám prostředí zeleně, přírody a parků, kde je větší klid a lepší vzduch.

Viktorčina maminka při procházkách dává pozor na to, aby do kočárku nesvítilo sluníčko, a prochází se pod stromy a v polostínu. Síťka proti hmyzu natažená přes kočárek chrání Viktorku před hmyzem. Procházky jsou oblíbenou částí dne a Viktorka už si na ně tak zvykla, že usíná chvilku po tom, co ji maminka dá do kočárku. Těmi vůbec nejkrásnějšími okamžiky jsou ale pro maminku chvíle kojení. Jak sama říká, tomu pocitu štěstí a sounáležitosti se nic na světě nevyrovná.

• Text: Hana Hoffmannová, fotografie: ing. Tomáš Pavlis

Nestlé BEBA

SLOVO ORTOPÉDA

Primář MUDr. Petr Chládek
z Ortopedické kliniky FN Motol

Vyšetření kyčlí novorozenců a kojenců

Příchod nového člena rodiny na svět je radostná událost. Radost jde ruku v ruce se starostí, ale také s některými novými povinnostmi. Jednou z mnoha je návštěva u lékaře-ortopéda. Smyslem návštěvy je vyhledávání, nebo jak se odborně říká depistáž, vrozených vad pohybového aparátu. Z nich je nejvýznamnější vývojová dysplazie kyčelní, dalšími jsou vady nohou, porodní úrazy ad.

Co to je vývojová dysplazie kyčelní? Je to vrozená vývojová vada kyčelních kloubů, která vzniká kombinací různých faktorů již v průběhu nitroděložního vývoje plodu a je charakterizována chybným vývojem kloubní jamky kyčelního kloubu i horního konce stehenní kosti. Tato vada tedy nevzniká v průběhu porodu, jak se některé maminky mylně domnívají, ale podstatně dříve. Vyskytuje se až u tří procent novorozenců. Úspěšnost léčby kyčelní dysplazie závisí do značné míry na včasném zahájení správné léčby. A abychom mohli léčbu zahájit, musí být vyřčena správná diagnóza.

V dřívějších dobách, vlastně ještě v osmdesátých letech minulého století, bylo kromě zjištění běžného klinického nálezu (rozsah pohybů aj.) jediným možným vyšetřením vyšetření rentgenové. To ale vyžadovalo určitý stupeň „zralosti“ kojence, a tak ho bylo možné provést nejdříve ve třech měsících věku. Tak ale mohla být, a často také byla, promrhána ta nejvhodnější doba k zahájení léčby. Průlom v této oblasti znamenalo ultrazvukové vyšetření kyčlí. To od začátku devadesátých let minulého století zcela vytlačilo depistáž rentgenovou. Nejenže je šetrnější – prosté radiace, ale především umožňuje postavit správnou diagnózu, a tedy včas zahájit léčbu i několik málo dní po narození.

Jak tedy vyšetření novorozeneckých a kojeneckých kyčlí probíhá? Každý novorozenec by měl být nejpozději ve věku tří týdnů vyšetřen ortopédem. Součástí vyšetření je právě ultrazvukové vyšetření kyčlí, které má odhalit, v lepším případě vyloučit vadu kyčelních kloubů a samozřejmě v případě potřeby navrhnout vhodná léčebná opatření. Ta spočívají ve správném cvičení, ale především v zajištění léčebné, tzv. abdukční polohy. Další kontrola pak následuje podle lékařského nálezu, obvykle je šest týdnů od prvního vyšetření, a třetí kontrola pak šest až dvanáct týdnů od druhé kontroly. V případě nepříznivého nálezu se interval mezi kontrolami snižuje na čtyři až šest týdnů.

Léčba kyčelní dysplazie spočívá v zajištění abdukční polohy, tedy polohy dolních končetin v roznožení v kyčlích. K tomu slouží jednak prosté zakládání jedné až dvou plen na široko složených (tzv. široké balení), které používáme velmi často. U závažnějších stupňů kyčelní dysplazie pak použijeme spíše abdukční Frejkovu peřinku nebo Pavlíkovy třmeny. Ani to však nemusí stačit, a tak u nejzávažnějších nálezů – vykloubení kyčlí – neváháme s hospitalizací a zavedením tzv. distrakční léčby, při které se postupně pomocí tahů mění postavení v kyčlích ve snaze kyčel zakloubit. Operační řešení je u této vady zásluhou včasné ultrazvukové diagnostiky dnes naštěstí vzácné, o to však obtížnější. Vývojová kyčelní dysplazie zůstává přes veškerý pokrok závažným onemocněním, k jehož léčbě musíme přistupovat velmi zodpovědně. I když jsme v léčbě úspěšní, sledujeme vývoj kdysi nemocných kyčelních kloubů v průběhu celého dětství, někdy až do dospělosti. Aktuálnímu nálezu na kyčelních kloubech pak odpovídají i naše léčebná doporučení – některá omezení ve sportovní činnosti, podstatně méně často se rozhodujeme pro operační řešení, ale i to má v repertoáru své místo.

INZERCE

Nestlé BEBA® H.A. Premium

–50% méně alergických projevů v prvních pěti letech života u dětí se zvýšeným rizikem vzniku alergií

–50% méně kožních problémů v prvních dvou letech života u všech dětí

Jedinečná kojenecká výživa, u které bylo potvrzeno klinickými studiemi, že snižuje riziko vzniku alergie

NOVÁ

Více informací získáte na **www.kojeneckavyziva.cz** nebo na bezplatné informační lince Nestlé **800 135 135**

Nezapomínejte, že jedinou přirozenou kojeneckou výživou je mateřské mléko, které představuje nejlepší způsob výživy kojence chránící jeho zdraví, a proto má přednost před náhradní kojeneckou výživou.

Zavádění mléčné formule je nutné konzultovat s pediatrem.

Exl BM, Deland U, Secretin MC, Preysch U, Wall M, Shmerling DH. Improved general health status in an unselected infant population following an allergen reduced dietary intervention programme. The ZUFF programme. Part IV: infant growth and health status to age 2 years. Eur J Nutrition. 2004; in press; Abstract: J Pediatr Gastroenterol Nutr 2003; 31(2): Abstract 100.

Nestlé Nutrition

SLOVO PEDIATRA

MUDr. Renata Růžková
z Odborné společnosti praktických dětských lékařů

Dítě bylo v den propuštění z porodnice očkováno do levého ramínka proti tuberkulóze (tzv. kalmetizace). V počátku není na ramínku nic patrné, ale již po dvou až třech týdnech se v místě vpichu začne tvořit pupínek a později hnisavá pustulka (jako např. u akné), která se zvětšuje, tvoří se v ní hnisavý sekret. Později chránička praskne a vyteče trochu hustého hnisu. Je to důkaz dobré tvorby protilátek proti TBC. Ošetřujte místo kalmetizace čistým lihem jako pupek. Nikdy pustulku nevymačkávejte, nechte hnis volně odtékat. Pokud se vám zdá reakce na očkování příliš velká, poraďte se o dalším postupu se svým dětským lékařem. Kolem třetího až čtvrtého měsíce zkontroluje chránička pediatr (ve větších městech sestra na kalmetizační stanici) a určí, zda se očkování ujalo, nebo zda bude nutné dítěti po 2. roce věku zkontrolovat titr protilátek, případně vakcinaci proti TBC v této době opakovat. Dokud není jizva po TBC očkování zcela klidná, s dalším očkováním nezačínáme.

Po propuštění z porodnice mohou maminky dítěti preventivně dávat přes papírovou plenu ještě jednu látkovou plenu – tzv. široké balení, které spolu s hormonem relaxinem (z těla matky) napomáhá správnému včasnému vývoji kyčelního kloubu. Po 3. týdnu věku se provádí první ultrazvukové vyšetření kyčlí novorozence a další klinické vyšetření kyčlí ortopedem. Ten určí, zda je postavení kyčelních kloubů správné, nebo zda bude nutné provádět širší balení dítěte i nadále.

Ve stravě by se měla maminka vyhnout nadýmavým potravinám (pozor nejen na luštěniny, ale i na česnek, cibuli, pórek, zelí, kapustu, hroznové víno) a zpočátku i některému aromatickému ovoci (jahody, rybíz, kiwi, mandarinky). To může u dětí s citlivou kůží vyvolat její zarudnutí nebo výsev vyrážky. Kávu si může maminka vychutnat spíše v dopoledních hodinách, aby se dítě v noci často nebudilo, nebo je vhodné kupovat kávu bez kofeinu. Alkohol je třeba zvláště v počátku kojení zcela vynechat, není vhodné ani „černé pivo na podporu kojení“, jak radívaly naše babičky. Má-li matka problémy s kojením, měla by se poradit se svým lékařem, který jí v případě potřeby doporučí bylinné nebo vitamínové směsi ke zvýšení sekrece mateřského mléka. Kouřit by neměla žádná matka, ani ostatní členové rodiny, a to ani doma ani na procházce. Je všeobecně známo (a vědecky prokázáno), že děti matek kuřaček jsou neklidnější, často neprospívají váhově, mohou být chudokrevné, mívají pomalejší psychomotorický vývoj, prostě horší „start do života“.

Během prvního měsíce věku se většina miminek osype drobnou vyrážkou, říkáme tomu někdy „reakce na život“. Pokud děťátko klidně spinká, je kůže pěkná, růžová, pokud se však zpotí (z horka nebo při kojení či pití), vystoupí vyrážka na kůži v ojedinělých začervenalých ložiskách. Někdy zjistíme vyrážku jen pohmatem při pohlazení dítěte jako ložiska suché kůže.

Kůže novorozenců a kojenců je méně odolná proti zevním vlivům, svou stavbou umožňuje snadnější průnik různých látek (např. zbytků saponátů, aviváže, apod.) do těla. Proto je potřeba oblékat dítě do volného vzdušného oblečení z přírodních materiálů a nechat pokožku co nejvíce větrat. Čím méně se pokožka dostane do kontaktu s vlhkostí, tím menší je riziko další infekce. Zvláště pokožka pod plenami se může velmi lehce zapařit. Neprodyšné prostředí vede po pomnožení kvasinek a bakterií ke vzniku opruzenin (u dětí s ekzémem je ke vzniku opruzenin až 3x větší náchylnost). Proto je potřeba děťátko alespoň 7-8x denně přebalit, aby kůže nebyla ve vlhku ani v delším kontaktu se stolicí. Plenkovou oblast udržujeme stále suchou a čistou. Při čištění genitálu od zbytků stolice a moče postupujeme u děvčátek vždy směrem zepředu dozadu, aby se choroboplodné zárodky nedostaly do pochvy. Chlapečkům očistíme kromě třísel, konečníku a genitálu i záhyby pod šourkem a kůži pod penisem.

V počátku děťátko ještě častěji pláče, ne každá maminka si hned ví rady. Myslete na to, že pláč je zcela normální životní projev vašeho dítěte. Protože ještě neumí mluvit, dává vám alespoň pláčem najevo, jak se cítí, chce vám sdělit, že se mu něco nelíbí nebo mu něco chybí. Z počátku se vám může zdát, že pláč děťátka je stále stejný, časem však maminky zjistí, že dítě pláče pokaždé „jinak“, a brzy se naučí rozpoznávat různé druhy pláče a jejich význam. Mohou tak lépe reagovat a dítě zklidnit. Čím rychleji se to podaří, tím větší získá dítě pocit jistoty. Pro úspěšné rozpoznání druhů pláče je důležité, abyste k dítěti v prvních měsících života chodili hned, jakmile začne plakat. Nemusíte se přitom obávat, že dítě svou přílišnou pozorností rozmazlíte a že se bude dožadovat stále většího zájmu. Fakt, že reagujete na jeho volání o pomoc, ho uklidní a bude plakat méně.

Nejčastější příčinou dětského pláče je hlad.

Nejčastější příčinou dětského pláče je hlad. Pláč signalizující tuto potřebu dítěte začíná pomalu a postupně zesiluje. Kdykoliv novorozenec pláče, přiložte jej k prsu a začněte kojit. To v počátku udělejte vždy, i kdyby dítě pilo před krátkou dobou. Někdy děti po kojení a přebalení potřebují ještě trochu dokrmit, stačí pár loků a miminko se utiší. Také bolest bývá častou příčinou pláče. Tento druh pláče začíná náhle, často výkřikem, pak se dítě na pár vteřin ztiší, následují krátké vzdechy a další pláč. To se může opakovat i několikrát za sebou, dítě budí dojem nemoci. V kojeneckém období dochází u dítěte velmi často k pláči i z rozčilení. Dítě je nespokojené, že nereagujete na jeho pláč, a proto přidává na síle hlasu. Tento pláč zcela jistě snadno rozpoznáte od pláče z hladu. Dítě si tímto způsobem říká o vaši pozornost, pomazlení. Pro novorozence je fyzický kontakt s rodiči velmi důležitý, navozuje u něj pocit klidu a bezpečí. Proto se dítě v náruči matky nebo otce po chvilce většinou utiší. I obyčejné věci jako hlasité zvuky, ostré světlo, neznámé obličeje a kýchání můžou novorozence zneklidňovat. V takovém okamžiku si ho vezměte k sobě a snažte se ho utišit. Má-li kojenec potíže s usínáním, tak před usnutím pláče, aby vyjádřil své zklamání. Přenesete-li dítě do tepla a ticha, většinou se zklidní a usne. Můžete mu třeba pustit nějakou tichou hudbu nebo mu sami zazpívat. I novorozenci mohou mít „dlouhou“ chvíli a pláčem si vyžadují vaši pozornost, když delší dobu bdí a nikdo se jim nevěnuje. Kojenec také často pláče po pomočení a pokálení, zvláště má-li podrážděnou nebo zapařenou pokožku. Pokud se dítě v náručí matky rychle nezklidní, vždy je přebalíme. To často nejen odstraní příčinu pláče, ale současně i dítě zabaví. V určitém období má dítě záchvaty pláče ve stejnou denní dobu, zvláště k večeru, může se jednat o tzv. břišní koliky malých kojenců. Můžete jemně masírovat bříško dítěte, nechat mezi kojením odříhnout zbytky spolykaného vzduchu, event. podat kapky proti plynatosti. ■

Pokud vaše dítě pláče často bez očividné příčiny a nevíte si rady, poraďte se se svým dětským lékařem.

Nestlé BEBA